



Lakodalomban: P. Sebők Anna, Páskándi Géza, Nagy László, Szécsi Margit, Kiss Ferenc

SZÖVEG –  
SZÁM KATISOROZAT –  
KETTŐ AZ EGYBENKÉP –  
SZAKÁL SZILVIA

# Súlya a szerelemnek

*Sebők Anna és Páskándi Géza szerelme két ember története, akik nagy tehetséget és nagy terheket kaptak. Lányuk, Páskándi Ágnes szerint házasságuk nem a pillanatnyi kémia által vezérelt döntés volt: „Ha két ember azonos értékek mellett teszi le a voksát, az a legszilárdabb alap. Telnek az évek, az ember öregszik, de ha a gyökerek azonosak – és ez így volt a szüleim esetében –, akkor a házasság életben marad.”*

Kép: Családi archívum



99

## Náluk önazonosabb embert nem ismerek

(Páskándi Ágnes)

**Páskándiné Sebők Anna Kolozsváron született kultúrtörténész, író, filmrendező. Romániában tanárként dolgozott, Magyarországra költözésük után az MTA kelet-európai kutatócsoportjának tudományos munkatársa. Fő kutatási területe az összehasonlító kisebbségkutatás. Páskándi Géza hagyatékának gondozása mellett hangjátékok, filmek készítésében vett részt, és több történelmi dokumentumfilmet is készített. Önéletrajzi könyve a Rozsdásszemű.**

### ◆ ELVHÚSÉG ÉS SZELLEMI SZABADSÁG

Páskándi Géza számomra a tehetség meg nem alkuvását, a nehéz sors edzette keménységét, a szabadságot és a „nehéz embernek” is nevezett zseni karaktert jelenti. Egyik művében így fogalmaz: „Hányszor figyelmeztettek, soha meg ne kérdezd, mire gondolk. Nem azért, mintha titok lenne, csak annyiban titok, amennyiben a szabadságom. Erre mondtam, hogy válóok a házastársnak az a kérdése a másikhoz: mire gondolsz? Mert ehhez senkinek joga nem lehet.” (Páskándi Géza: Az eb olykor emeli lábát) P. Sebők Anna nehéz gyermek- és fiatalkoráról, szeretett és erős nagymamája

**Páskándi Géza erdélyi születésű Kossuth- és József Attila-díjas költő, író, esszéíró, drámaíró, publicista. Romániában állam és közrend elleni izgatás vádjával hat évre elítélték, büntetését a Duna-delta munkatáborában töltötte. Amnesztiával szabadult 1963 februárjában, majd Bukarestben könyvtári raktárosként, később a Kriterion Könyvkiadó kolozsvári szerkesztőségének lektoraként dolgozott. Feleségül vette Sebők Annát, született egy lányuk, Ágnes. 1974-ben áttelepült Magyarországra, ahol a Kortárs című folyóirat főmunkatársa, majd a Nemzeti Színház dramaturgja volt. Az Erdélyi Magyarság című lap és a Magyar Televízió Magyarok című műsorának szerkesztőbizottsági elnökeként is működött. A Magyar Írók Szövetségének választmányi tagja lett, majd a Magyar Művészeti Akadémia elnökségi tagja, 2011-ben posztumusz a Digitális Irodalmi Akadémia tagjai közé választották. Legismertebb színpadi műve a Vendégség, amely az árulás lélektanáról szól.**

tragikus életéről és édesanyjával való ellentmondásos kapcsolatáról összetett képet kaphatunk, ha elolvassuk Rozsdásszemű című emlékezőregényét. Az író-költő méltó szellemi társa volt, mindig könyvet láttak a kezében, állandóan olvasott, és filmeket is módszeresen, tematikusan nézett, visszaemlékezését olvasva, őt is az elvhű és szabad jelzőkkel lehetne leginkább jellemezni. „Egyszerre voltak értékközpontúak és szabadon gondolkodó emberek, nem szerették és nem is viselték, ha valaki megmondta nekik, hogyan gondolkodjanak. Náluk önazonosabb embert nem ismerek” – mondja lányuk, Ágnes.

### MEGHURCOLTATÁS ÉS HURCOLKODÁS

Páskándi Géza soha nem mesélt a kényszermunka és a börtön éveiről, még a feleségének sem, aki későbbi kutatásai során megrendülve tapasztalta, férje min mehetett keresztül. A hat év után szabadon engedett művész munkáját ellehetetlenítették, a családot folyamatosan megfigyelték, rendszeresen nyilvános provokációk érték őket, akár egy étteremben is. „Ebből állt az életünk: hagyták – nem hagyták, megvergették a vállát – kiátkozták. Büntetés és kacsintás. A lényeg, hogy egy percig se érezd magad biztonságban.”



Anna tudta, hogy amíg Géza a világgal harcol, neki meg kell óvnia a családot: „Az ellenségemnek sem kívánom azt a poklot, amin Géza átment, és én is... élni kellett, s a derűt benntartani a házban. Igaz a mexikói mondás, amely szerint a ház alapja nem a földben, hanem az asszonyban van.”

Az anyaországba költözés mellett döntöttek. Ez hosszú, bonyolult, sokszor reménytelennek látszó procedúra volt, válás, majd két névházasság révén. Egy évig külön éltek, Géza a kommunista, az „idegenekkel” különösen gyanakvó kádári Magyarországon, Anna és kislányuk pedig a feketelistás író hátrahagyott családjaként, Ceausescu Romániájában: „Vártam én is az áttelepülő papírjaimat: egyik napról a másikra éltünk. Maradt a szerelem, a kuckózó összebújás, az örökös játékoság” – írja Anna a Rozsdásszeműben.

Amikor Magyarországon végre újra együtt lehetett a család, az elveihez ragaszkodó értelmiségi pár ismeretlen közéleti és kulturális környezetben – és ismeretlen besúgókkal – új életet kezdett. Erdélyben megtapasztalták, hogy népek, kultúrák és vélemények egymás mellett létezhetnek, hiszen a német, zsidó, román, cigány és a magyar közösség gyakorlatilag egy közösségként élt, talán ennek köszönheték kitartásukat. „Nagyon meg kellett magukat rázni, föllátni és újraépíteni az életet, egy olyan hazában, ahol megdicsérik őket, romániai létükre milyen jól beszélnek magyarul. Az apám soha nem gyűjtött anyagi javakat, nem érdekelte, hogy éppen milyen körülmények között éltünk, hogy két lábasunk, pár kanalunk és négy tányérunk van. Anyámnak a nulláról kellett újra otthont teremtenie” – meséli Ágnes, aki az ideköltözéskor hároméves volt.

Kép: Családi archívum

P. Sebők Anna emlékezőregénye kemény nőt rajzol elének, aki a szeretet parancsa szerint cselekszik, de nem tud felmentést adni azoknak, akik szerettei életét megkeserítették. Gyermekeit arról kérdeztem, el lehet-e engedni ezt a nehéz szülői örökséget. „Azt hiszem, igen, de szociális szakemberként, akinek a megbocsátás és az elfogadás a munkája része, ez nekem könnyebben megy. Egyébként apám szigorúbb volt, anyám engedékenyebb, de ahogy öregszik az ember, letisztulnak a dolgok. Így volt ez anyám esetében is. Nem akarta elkenni a felelősséget, már nem akart megfelelni senkinek.”

### **AZ ÖZVEGY ELKÖTELEZŐDÉSE ÉS SZABADSÁGA**

P. Sebők Anna férje halála után hatalmas munkába kezdett, de nem csak a hagyaték rendszerezésébe, kiadásába fogott bele. „Ötvenkét évesen özvegyen maradni egy ekkora hagyatékkal, aztán egy iszonyatosan mély, évekig tartó gyász után látni, hogyan rázza meg magát, és dönti el, hogy ő már egész életében Páskándival fog foglalkozni, hihetetlen volt – meséli Ágnes –, belevetette magát a hagyaték gondozásába, aztán elindult az önálló karrierje ötvenhárom-négy évesen.”

Elkészültek P. Sebők Anna Erdélyről szóló dokumentumfilmje, amelyek mögött hihetetlen sok levéltári kutatómunka, személyes élmény és beszélgetés állt. A Rozsdásszemű cseppet sem álszerény, mégis háttérben maradó szerzője inspiráló szellemi társa volt Páskándi Gézának, s később sem a nagy író-költő férj muníciójából alkotta meg saját műveit. Ahogy lánya fogalmaz, „elképesztő műveltségű és sajátos észjárású ember volt, határozott ízléssel. Ugyanakkor hiteles tükkör is, gyakran lenyesegette apám gondolati vadhajtásait. Rengeteg dolog érdekelt, jobbitani akart a világon, szerette volna, ha nem mennek feledésbe bizonyos dolgok, így például az erdélyi zsidóság története vagy az erdélyi ötvenhatosok kérdése, amit addig nem is kutattak. Mindez belső kényszer volt, ahogy apámnál is, csak anyám ezeket elaltatta magában sok évig. Amikor magához tért a gyászból, előtört az eredeti személyisége.” Később több interjúban maga Anna is elmondta, hogy nem szépirodalmat írt, s valóban még érzéseit is tényszerű, rövid reflexióként közli. „Egyszerűen úgy gondolta, hogy az élete történelemkönyv, kultúratörténeti kordokumentum. Emellett anyám annyi pszichés meg lelki terhet vitt, hogy ez öngyógyító írás is volt” – mondja lánya, aki maga is megdöbben, hogy bár édesanyja nem írt naplót, fantasztikus fotografikus memóriájának köszönhetően napra pontosan emlékezett az eseményekre, a beszélgetésekre.

Páskándi Ágnes találkozásunkkor a szülei halálának évfordulójához kapcsolódó megemlékezésekre készült. Arról is kérdeztem, át lehet-e venni a Páskándi-hagyaték

gondozását egy ilyen nagy munkabírású elődtől. „A fiam szavaival élve, úgy mondanám: próbálok, próbálok. Ez nekem nem szakmám. De akkora súly már nincs rajtam, mert édesanyám az alapokat letette. Arra kell figyelnem, hogy elég szó essen az édesapámról meg a munkásságáról, de ennek működnie kell magától is, ha én minden segítséget megadok hozzá. Amire nagyon vágyom – és vágytak a szüleim is –, hogy a nagy kőszínházak játsszák többet a darabjait.”

### **„NE HAGYD EL JÖVENDŐMET”**

„Apám börtönbüntetése gyakorlatilag kerékbe törte a fiatalságát. Sokan nem épülnek föl ebből. Azt hiszem, apámnak ez a szerelem és anyám, aki gyereket szült neki, adott életcélt. Sokan fogadtak annak idején arra, hogy apámat megtörte a börtön, és nem fog tudni már alkotni sem. Nem így történt. Kívülről csak a love storyt látják az emberek, azt nem, hogy ebben nagyon sok munka, álmatlan éjszaka, veszekedés, tányértörés és nem tudom, mi minden van. Anyám – ezt le is írta – sokszor gondolkodott váláson, mert nehéz ember volt az édesapám. Nehéz volt ezt a sok évet színvonalasan és egymást szeretve végigélni, de szerintem sikerült.

”

**Szerelem hite kell, szerelmes szeretet, az kell e főnek.  
Anyámtól kenyeret kérhettem így, ahogy most tőled kérem: ne hagyj el jövődömet.**

(Páskándi Géza)

Azt hiszem, anyám a könyvében ezt is meg akarta mutatni, hogy nézzétek, mi lementünk a poklok mélyére, de fel is emelkedtünk” – mondja Ágnes szülei kapcsolatáról, amelyet édesanyja így összegez dokumentumregényében: „Szerettem őt és ma is szeretem. Ebbe más nem fér bele. Mindenkinek más az önérzete, nem szólok meg senkit, de egy biztos, én még olyan asszonynyal nem találkoztam, aki attól volt boldog, hogy jól visszaadta, ha megcsalták.”

Ahogy Páskándi Anna kitartott Páskándi Géza mellett, majd férje hagyatékát gondozta, kimeríti az igazi, síron túl is tartó szerelem fogalmát. A Rozsdásszemű címadója – akit szerelme nevezett így – ezt írja: „Végül is hállás lehetek a sorsnak, mert annyi rétegű életet rendelt. Mert így volt és van súlya a szerelemnek, a szeretteink iránt érzett felelősségnek, az ételnek, italnak, a napsugárnak, az esőnek...” ♦



SZÖVEG —  
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

---

VISSZATÉRÉS  
A PARADICSOMBA:  
**érzelmi  
biztonság**

---

„A boldog családok mind egyformák, minden boldogtalan család a maga módján boldogtalan” – írja *Tolsztoj*. Ez vajon tényleg így van? S ha igen, vajon mi a boldog családok közös jellemzője?

#### ◆ AZ ÉRZELMI BIZTONSÁG ELVESZTÉSE

Bemutatjuk a boldog párok egyik jellemzőjét, az érzelmi biztonságot és annak megteremtésének a képességét. Ehhez először felvázolunk egy lehetséges párkapcsolati helyzetet, amelyben megjelenik az érzelmi biztonság megingása.

Emma szerette Bernátban, hogy elfogadta őt, és teljes biztonságban érezheti magát mellette. Bernát pedig szerette, hogy meg tudja adni ezt az érzést Emmának. Kapcsolatuk elején erről meséltek barátaiknak új választottjukat bemutatva. Idővel megházasodtak, majd lassanként sok minden megváltozott. Később, egy terápiás ülésen együtt értelmeztünk egy jellemző helyzetet, amelyben mindketten sok fájdalmat megélték:

Emma a munkahelyéről érkezik az otthonukba. Munkája nagyon kimerítő, csak úgy zsong a feje a nap végén, így a hazakerkezését követő félórában alig szól a férjéhez. Bernát otthonról dolgozik, sokat van egyedül. Nagyon várja a felesége érkezését. Élénken faggatni kezdi Emmát, aki úgy érzi, megbántaná Bernátot, ha arra kérné, hagyja kicsit megpihenni. Ezért próbál számára jelen lenni, de közben folyamatosan növekszik a belső feszültsége. Még gomolyog benne az egész munkanap, amit nehéz gyors váltással összefoglalnia, nem könnyű kapcsolódnia Bernáthoz. Szeretne megfelelni, ám úgy érzi, nem képes rá. Szorongani kezd, s egyre rövidebb válaszokat présel ki magából. Bernát észleli a jeleket, s úgy véli, Emma azért zárkózik el, mert ő már nem fontos neki. A szorongás, hogy elveszítheti őt, jól ismert érzés a számára.

Bernát és Emma eleinte talán nem is tudná megfogalmazni, hogy mi történik kettejük között. Esetleg azt érzik, valami nincs rendben, és a másik igen furcsán viselkedik, aminek okát könnyedén azonosítják egy olyan értelmezés szerint, amelynek alapköveit még gyerekkori élményeik rakták le. A folytatás sokféle módon elképzelhető: kitörhet egy vádaskodással teli vita közöttük, esetleg visszanyelhetik a feszültséget, s úgy tesznek, mintha nem észlelnék azt. Előfordulhat, hogy elfogadják a belső nyugtalanságot, nem hozzák szóba érzéseiket, de lassan

növekedni kezd a távolság kettejük között. Az is lehetséges kimenetel, hogy vitába kezdenek, de mivel fontosak egymásnak, nem a kapcsolat lényegét érintő kérdés, hanem valami apróság miatt csapnak össze indulatosan. Így igyekeznek kifejezni érzéseiket, és letapogatni, hogy mire számíthatnak a másiktól, az hogyan reagál a vészjelzésekre. A kapcsolatban megélt érzelmi biztonság elvesztése a legtöbb ember számára valódi kint jelent. Megjelenhet benne a nem vagyok elég, a nem tudok megfelelni, a magány és a nem szeretettség érzése.

#### KAPCSOLATI SEBEINK

A nehéz érzések hirtelen csapnak le, mintha a másik a piros gombunkra tenyerelt volna. Néha szinte érthetetlen a magunk és a társunk számára is, hogy az a mondat, az a pillantás, az az egyszerű reakció vagy éppen annak hiánya, miért vált ki ilyen eltúlzottnak tűnő választ belőlünk. Olyan, mintha a reakciónk nemcsak az „itt és most”-nak szólna, hanem egy réges-régi, „akkor és ott”-nak, amelyben megsebződtünk, és a másik ezt a sebet horzsolná meg. Ha az a megélésünk, hogy folyton ugyanazok a viták zajlanak le köztünk, és szinte forgószélként ragadnak magukkal az érzések, akkor szinte biztosak lehetünk abban, hogy kölcsönösen egymás azon pontjára tapintunk, ahol a leginkább sebezhetőek vagyunk. Mintha valamiféle kényszert éreznénk, hogy újra- és újraéljük azt a szenvedést, amelyet a seb megérintése okoz. Vajon miért tesszük ezt magunkkal és a másikkal? Amikor a testünk sérül meg, ápoljuk a sebet, és igyekszünk biztonságban tartani, hogy ne éljük át újra a fájdalmat, és hamar meggyógyuljon. Miért nem tesszük ezt a lelki sebeinkkel is? A lelki sebeket az idő önmagában többnyire nem gyógyítja. Keressük a gyógyszert, amitől enyhül a fájdalom. Ám a kapcsolatban keletkezett seb csak kapcsolatban tud gyógyulni. Újból és újból nekifutunk hát, hogy újrateremtjük a számunkra fájdalmas helyzetet, hátha most másképp lesz, hátha most megkapjuk azt a szeretetet, megértést és elfogadást, amire vágyunk.

# A PÁRKAPCSOLAT FELVIRÁGZÁSA KIHAT AZ EGÉSZ CSALÁDRA.

Sokan nem gondolnák, mennyire intenzíven figyelik a gyerekek, hogy miképp is vannak egymással a szüleik. Ebben az értelemben a szülők közötti kapcsolat bizony nem is egy pár magánügye, hanem családi közügy és közérdek.

A legmélyebb sebeinket a gyerekkorunkból cipeljük magunkkal. Persze, megint a szülőkre mutogatunk, gondolhatnánk, ám ez a mondat nem a szülők hibáztatásáról szól. Szülőként tesszük, amit tudunk, szeretnénk a legjobbbat és legtöbbet adni a gyermekeinknek. Ám nekünk is vannak nehéz történeteink, és bármennyire is próbáljuk elkerülni, hogy azokat továbbadjuk nekik, emberek vagyunk, így olykor hibázunk, és megsebezünk a másikat.

## A SEBEINK TÖRTÉNETE

Az érzékeny pontjaink és a hozzájuk kapcsolódó érzések és szükségletek feltárása elengedhetetlen ahhoz, hogy kiszabaduljunk a fogságból. Fontos látnunk, hogy a viselkedés és a nehéz érzések mögött valamilyen szükségletünk sérülése húzódik meg. Vágyi Petra A sémáink fogságában című könyvében leírja, hogy a fejlődésünk során öt olyan alapszükséglet van, amelyek szükségesek az egészséges lelki fejlődéshez.

**1. Biztonságos kötődés-kapcsolat**  
Az újszülött fizikailag és érzelmileg rá van utalva a szülei érzékeny és hangolódó gondoskodására. Ennek a stabil biztos kapcsolatnak a talaján szeretve és elfogadva érzi magát, olyan embernek, aki számíthat mások törődésére.

Bernát anyukája már nagyon szeretett volna kisbabát, és félt, hogy kifut az időből, így hozzáment Bernát apukájához, akivel megismerkedésük óta se veled, se nélküled kapcsolatban élték. Bernát érkezése csak fokozta a konfliktust a szülők között, ami nagyon megterhelő volt mindkettőjük számára, így nehézséget okozott érzelmileg ráhangolódniuk a csecsemőre. Feszült állapotukban nem tudták megnyugtatni, és amikor nem bírták tovább, tehetetlenségükben megrázták a babát, hogy hagyja abba a sírást. Bernát hamar megtanulta, hogy jobb magában tartania az érzéseit. Már nem sírt, nem kért, és kezdett nagyon mélyen, tudattalanul megfogalmazódni benne az érzés, hogy ő nem igazán fontos. Emma hallgatása ezt a fájdalmas mondatot erősítette meg benne.

## 2. Autonómia, kompetencia és énázonosság érzése

Ahogy a gyermek növekszik, egyre fontosabbá válik a számára, hogy higgyenek a képességeiben, hatékonyan tudja használni azokat, hogy lehessenek önálló döntései, megélhesse a szabadság és az értékesség érzését.

Bernát öt éves volt, amikor a szülei elváltak. Az apukája, aki addig a világa közepe volt a számára, egyik napról a másikra szinte eltűnt az életéből. A kislány gyakran gondolt arra, hogy ha ő elég jó volna, akkor az apukája talán nem hagyta volna el őket. Az anyukájára a válás után sok feladat hárult, a kislány pedig szeretett volna segíteni neki, és igyekezett betölteni az űrt, amit az apukája hagyott maga után. Mivel ez nem az ő feladata és felelőssége lett volna, folyamatosan azt érezte, hogy kudarcot vall. Amikor Emma jelezte számára, hogy nagyon zavarják a rázúduló kérdései, ugyanezt a kétségbeesést érezte: „Nem vagyok elég jó a számára, engem nem is lehet szeretni.”

## 3. A jogos igények és érzések kifejezésének szabadsága

Mindannyiunk alapvető szükséglete, hogy érzéseink és vágyaink kimondhatók legyenek, és elfogadják azokat.

Emma szülei rengeteget dolgoztak, és gyakran voltak feszültek. Emmának mint legidősebb gyermeknek már nagyon hamar az volt a feladata, hogy gondoskodjon a testvéreiről, és végezze el a házimunkát. Szívesen megtette, reménykedve abban, hogy így a szülei kevésbé lesznek fáradtak. Ám ez a pillanat csak ritkán érkezett el, ami miatt Emmának gyakran volt büntudata. Úgy érezte, ha elég jól tenné a dolgát, akkor a szülei boldogok lennének. Azóta is különösen fontos számára, hogy kielégítse mások igényeit. Éppen ezért nagy csalódás neki, hogy Bernát kérdéseire nem tud azonnal válaszolni. A „nem vagyok elég jó” érzéshez kapcsolódó szorongás szinte lebénítja.

## 4.

### Spontenitás és játék

Óvodáskortól kezdve egyre inkább kinyílik a világ, és szükségünk van arra, hogy megélhessük az örömteli, szabad, önfelelt élményeket, illetve a kreativitásunkat.

Emma egyik meghatározó élménye, hogy tizenegy éves korában az iskola után belefeledkezett a játékba a barátnőjével, ezért nem végezte el a házimunkát. Nagyon leszidták és megbüntették érte. Amikor Bernát szemrehányást tesz neki, csak arra tud gondolni: „Tényleg jobban kellene csinálnom. Milyen gáz vagyok, hogy nem tudok neki mesélni.”

## 5.

### Reális keretek és önkontroll

Iskoláskorba lépve egyre inkább szükségünk van arra, hogy figyelembe vegyék a szükségleteinket, és segítsenek abban, hogy miként fejezzük ki vagy késleltessük azokat.

Bernáttól és Emmától a szülei elvárták az önkontrollt és a korlátok betartását. Ennek hiányához nem kapcsolódik egyiküknek sem fájdalmas seb. A nehézségük inkább abban rejlik, hogy túlonúl fegyelmezett viselkedést várnak el maguktól, szeretnének minden helyzetben a másinak megfelelni. Mivel azonban nehezen látnak rá a saját érzéseikre és szükségleteikre, nem is tudják azokat kifejezni, ami az indulati túlszordulás pillanatában veszekedésben jelenik meg, vagy belülről emészti őket, növelve a kapcsolati távolságot.

A párkapcsolatban megjelenő érzések és a régi történetek fájdalmai bonyolultan összekeverednek. Az ösztönös reakciók mögötti szükségletek felismerése és kommunikálása, a másik szükségleteinek és azok történetének megértése elindítja az érzelmi egymásra hangolódást. Ez olyan tanulási folyamat, amely elindulhat egy párterápia keretében, de gyakorolni egy élethosszon keresztül szükséges.

### ÉLET AZ ÉRZELMI BIZTONSÁGBAN

Régen átélt tapasztalatokról számolnak be azok a párok, akik kapcsolatukon munkálkodva, vagy a párterápiában tett előrehaladás után érzelmi biztonságot élnek meg. Elmondják, hogy leginkább kapcsolatuk elején érezték ugyanezt. Azt érzik, szabadon és mégis egymást megtartva, könnyedén és biztonságban lehetnek jelen a társukkal közös érzelmi térben. Nézeteltéréseik ugyan nem illantak el, de a korábbiakhoz képest már hamar lecsendesülnek, s immár nem kérdőjelezzik meg alapvetően a kapcsolat jövőjét. Ekkor nemcsak magukat, hanem a másikat is óvják a párkapcsolatban. Magától értetődő számukra, hogy társuk szempontjaira figyelemmel vannak, ami

többek között megjelenik a kapcsolat számos területét átfogó figyelmességben. Ez minden párkapcsolatban mást jelenthet, mert eltérőek a szükségletek, de példaként említhetjük, hogy gyakrabban beszélnek egymással napközben, vagy már magától értetődően társukkal együtt hoznak meg döntéseket. Apróságokkal kimutatják, hogy gondoltak egymásra. A kapcsolati változások mellett új személyes vonások mutatkoznak: tapasztalják, hogy képességeik kinyílnak, mint a virág. Van, aki ötletesebbé válik, magabiztosabbá a munkahelyén, esetleg meghoz addig halogatott döntéseket. Van, aki talán éppen erőt érez magában addig elhanyagolt sporttevékenységekhez, vagy egyéb társas kapcsolatain hagy nyomot egyfajta gyógyító erő és belső rendezettség. A kapcsolat változása hullámként továbbgűrűzik az egész személyiségen, amely sok egyéb mellett fókuszáltabb, konstruktívabb és bátrabb lesz. A párkapcsolat felvirágzása kihat az egész családra. Sokan nem gondolnák, mennyire intenzíven figyelik a gyerekek, hogy miképp is vannak egymással a szülei. Ebben az értelemben a szülők közötti kapcsolat bizony nem is egy pár magánügye, hanem családi közügy és közérdek. A gyerekek gyorsan azonosítják a változásokat és reagálnak a szülők közötti nyugalomra, összehangoltságra. Számukra ez olyan, mint amikor a halak az oxigéndús vízbe érkezik. Talán nem tudják megfogalmazni, miért és hogyan, de ez a helyzet láthatóan pozitívan hat rájuk.

Amikor a párok betekintenek a párkapcsolati Paradicsomba, már nem is akarnak elmenni onnan. Ettől kezdve törekednek arra, hogy megőrizzék harmóniájukat. Ezért közösen gyakorolt módokat alakítanak ki arra, hogy a szükségszerűen adódó nehézségek közepette is képesek legyenek egymásra hangolódni. Keresik a kapcsolódás lehetőségét, amely nem feltétlenül a kettesben töltött nyaralást, illetve hétvégét jelenti. Legalább ilyen fontos a számos, napközbeni mikrokapcsolódás, amely lehet egy beszélgetés a reggeli kávé mellett, egy séta munka után, egy simogatás vagy ölelés főzés közben, egy telefonhívás ebédidőben, valamilyen közös sporttevékenység vagy szórakozás – a lehetőségek tárháza végtelen. Közben pedig a mélyebb érzelmeket kifejezve szó esik arról, hogy miképp élnek meg bizonyos helyzeteket, mire van érzelmileg szükségük a másiktól. Ennek mértékében és módjában természetesen vannak eltérések, hiszen nem vagyunk egyformák. Ami hasonló az ilyen pároknál, az a külső szemmel is tapasztalható benyomás, hogy itt egy „boldog pár” él, vagy ahogyan régen leírták: ketten vannak, de egy testként működnek. ♦



SZÖVEG –  
NÉMETH ÁGNES

SOROZAT –  
VIDÉKI SANZON

# LÉPTÉK ÉS MÉRTÉK

Tény, hogy szűkebb értelmiségi réteg él vidéken, mint abban a néhány budapesti kerületben, ahol olyan bántóan finnyásan tudják mondani: *„Valahol Hajdú miacsudában laknak a kollégám férjének a rokonai. Ah, nem tudom, valahol ott Debrecennél...”* Pedig igazából vidéken kezdődik az élet. Budapesten egy kis magaskultúrával nemesedik, de biztos vagyok abban, hogy vidéken teljesedik ki: a szántóföldeken, a gyümölcsösökben, a tehenészetekben, a baromfiudvarokban.

## ◆ BAROMFIKALAND

Apropó, baromfiudvar... Nini kakast sajnos megette Barni kutya, Ubul egyedül maradt. A szomszédban viszont Mancit tyúk kiköltött tizenegy kiscsibét titokban. A szomszédasszony pont nem akart már több baromfit, úgy-hogy nekünk ajándékozta Mancit és a kiscsibéit. Miután látta, hogy többperces kergetés után fejenként egy csibét vagyunk képesek elkapni, megkönyörült rajtunk, és a többit megfogta nekünk. Óriási volt a boldogság otthon. Rögtön lettek kiscsibék is! Muzsikám minden nap rohant ki hozzájuk iskola után, és babusgatta, kezéből etette őket. Megható volt látni, hogyan óvja, védi a kicsinyeit anyatársam, Mancit. A „szárnyai alá veszi őket”, a „tyúkan-yó típus”, majd a „kakaskodnak” kifejezések ekkoriban nyertek számomra igazi értelmet.

Persze, tudtuk, hogy el fog jönni a nap, amikor a kaka-sokat le kell vágni. Van is egy néni a faluban, aki erre az üzletágra specializálódott. Felhívtam, és megbeszéltem vele egy időpontot. Igyekeztem keveset kérdezni, hogy minél kevesebb táptalajt adjak a vélekedésnek, miszerint a pestiek furák. Felkértük Muzsikát, fogja meg az öt kakast, hogy be tudjuk tenni őket egy dobozba. A tesói segítenek a terelésben, Imru koordinál, mindez a kifutóban, nincs hová menekülniük. Felhívtam reggel a nénit, hogy kicsit késnek, mert még kergetőznek.

Azt senki nem gondolta, hogy közel egyórás csúszás lesz belőle, a néni tartotta miattunk forrón a vizet, amibe bedobta őket, hogy könnyebben kijöjjen a to-luk. Mondtam, hogy járatlanok vagyunk, rengeteget kell még tanulnunk. A néni megértő volt. Váltottunk pár szót, majd egyszer csak rámutatott a bezacskozott kaka-sokra, és ezt kérdezte: „Beülnek este valahová, ugye?” Anyám, borogass, mit jelenthet ez? Arra tippeltem, hogy arra akar utalni, hogy hűvösre kell tenni őket, mert különben nem bírja sokáig a nyers hús. „Persze, azt terveztem, hogy lefa-gyasztom őket” – válaszoltam. A néni igyekezett rezzenés-telen arccal folytatni a társalgást: „Van valami ólféle nekik, ahová éjszakára bemennek?” „Persze, az ólban éjszakáznak” – mondtam. „Na, akkor köllött volna őket megfogni! Mikor beültek” – zárta rövidre.

## BIZONYOS ÉRTELEMBEN A FALU IS VÁROS

Arra számítottam, hogy itt, az ország éléskamrájában gyümölcsöt, de legrosszabb esetben kompótot nassolgatnak a gyerekek, illetve fára másznak a szabadidejükben, hiszen annyi fa van a kertekben. Szóval, mivel itt alaptól adottak a körülmények – amelyeknek híján a nagyvárosi szülőök EU-konform játszóterekre hordják a gyerekeiket

## RENGETEG MINDENT ELENGETÜNK MÁR, AMIK NEM IS HIÁNYOZNAK.

Azokra a kedélyes, néhány mondatos beszélgetésekre viszont nagy szükségünk van, amelyek nélkül faluhelyen egyszerűen bevásárolni sem lehet.



és kistermelőket kutatnak fel a vegyszermentes zöldség-gyümölcs miatt –, biztosan nagyon egészségesen nőnek fel a gyerekek.... Hát, nem teljesen... A cukor-festék-szilárdítóanyag trió alkotta modern csodák és a vibráló képernyők faluhelyen is megteremtették maguknak a keresletet, mondhatni, töretlenül népszerűek, egyfajta kimeríthetetlen szeretetnyelvként funkcionálnak.

### ÚJRAGONDOLT SZOKÁSOK ÉS ÉRTÉKEK

Nem vitás, itt nem botlunk úton-útfélen egy regnumi közösségbe vagy cserkészcsapatba. Itt az emberek nem gondolják túl a dolgokat, nem kreálnak társaságot a gyerekeknek, ha egyszer ott van a szomszéd meg az unokatesó. A falu uszodájában például minden szombaton délelőtt úszni tanítja Peti bácsi őket. Nevetve mondta Árpai barátunk, hogy már őt is tanította vagy huszonöt éve, igazából itt mindenkit ő tanított. Teniszezni is van lehetőség tavasztól ősziig, a klub vezetője, egy fiatal háromgyermekes anyuka épp gőzerővel dolgozik azon, hogy fedett pályája legyen a falunak. A lovaglás alapértelmezett, van atlétika és foci is. Tavasztól a szomszéd falvakkal rangadókat szerveznek, a Bozsik-kupára pedig már az ovisokat is viszik. Zeneiskola is működik kiváló tanárokkal.

Olykor elmélázunk a régi szokásainkon, azok minőségén, és feltesszük magunknak a következő kérdéseket: „Vajon biztosan szükségesek az életünkben, illetve biztosan olyan színvonalon szükségesek egyes dolgok, mint ahogyan azokat megszoktuk?” „Tényleg mindig értékes, ha nagyobb léptékben gondolkodunk?” Például nincs versenymedence a faluban, ahhoz be kell menni a városba. Rengeteg mindent elengedtünk már, amik nem is hiányoznak. Azokra a kedélyes, néhány mondatos beszélgetésekre viszont nagy szükségünk van, amelyek nélkül faluhelyen egyszerűen bevásárolni sem lehet. Tiszta és csupa szeretettel készített ételeket tudunk itt vásárolni, amelyekért Budapesten résen lévő protekciónak kellett lennünk. Ha rendelék valamit az internetről, két nap alatt megkapom, sorra nyílnak a lelkes, városi tapasztalattal felvértezett helyi fiatalok kozmetikai és fodrászatai.

Hálás vagyok azért, hogy itt a legtermészetesebb dolgoknak lehet örülni, biztos vagyok abban, hogy előnyvel indul az a gyermek a boldog felnőttkor felé, aki ennek birtokában van. Bizonyos szempontból ez egy szemlélődő lelki gyakorlat. A nem hívőknek pedig olyan, mint egy súlyos tízezreket érő, tudatos jelenléttrening térerő és mobilhálózat nélkül egy Isten háta mögötti wellness-szállodában. A természet rendezettsége valós biztonságérzetet ad. ♦

# NEHÉZ IDŐK, ERŐS EMBEREK

Lenyűgöző hétköznapi  
élettörténetek a megküzdésről

Az idős emberek megküzdéstörténetei segítenek szembenézni a mai nehézségekkel. Főképp az olyan elbeszélések, amelyekből kiderül, milyen életstratégiákat alkalmaztak akkor, amikor a maihoz hasonló vagy még sokkal súlyosabb megpróbáltatásokon kellett átmenniük. Fiatalként gyakran úgy tekintünk az idősök történeteire, mint kedélyes kis anekdotákra, pedig a sorok között sok küzdelemről, bátor döntésekről, nehezen kivívott harmóniáról tesznek tanúságot. Ezeket olvasva sok hasonlóságot fedezhetünk fel a múlt és a jelen között.

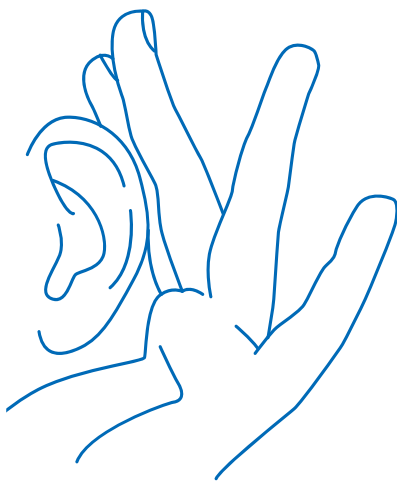
- ◆ Összegyűjtöttünk egy csokor hétköznapi élettörténetet a kepmas.hu-n és néhány rövid videós tanúságtételt a Képmás YouTube-csatornáján, amelyek segíthetnek nekünk, fiatalabb nézőknek és olvasóknak, hogy ne vegyen rajtunk erőt a csüggedés. A biztató cikkek és videók csokra egyre bővül, érdemes többször is megkeresni a Képmás magazin YouTube-csatornáján a *Nehéz idők, erős emberek* videósorozatot, valamint a kepmas.hu mellékletét: <https://kepmas.hu/hu/NehezidokErosemberek>

---

**Márton Jolán néni, aki egy csíki faluban él, a fiatalokoról mesélt, s hogy miként élte meg a nehézségeket akkoriban, amikor Székelyföldön még a falnak is füle volt.**

„Mindegy volt, hogy mit beszélünk, ha a rendszer akarta, ellenünk fordította a saját szavainkat, így nagyon óvatosnak kellett lenni. Folyamatosan lehallgattak mindenkit, és nem lehetett tudni, hogy melyik szomszéd a besúgó. A lányom férjét nem egyszer vitték be a csendőrök, és megverték gumibottal azért, mert a magyar himnuszt énekelte az utcán. Ezek mind-mind az akkori rendszer elleni megmozdulások voltak, csak úgy diszkrétén” – mondta Jolán néni, aki a kisebbségi magyar lét okozta nehézségek ellenére sem tartja szomorúnak az életét. Sosem szenvedtek hiányt semmiben, mert volt mit enni, volt tető a fejük felett, jártak iskolába.

„A fizetésemnek mindig örültem, akármilyen kicsi is volt, és örültem, hogy van munka. A magyar barátnőimmel moziba jártunk, sétáltunk, énekelünk a parkban és Elvis Presley-t hallgattunk” – mesélte az özvegyasszony, aki ma már unokái életét követi féltő és szerető tekintettel.



**Patasy Gyula 1942-ben született a Felvidéken egy csilizközi kisközségben, Nyáradon. Ötévesen szüleivel és testvéreivel együtt Csehországba hurcolták egy marhavágonban a felvidéki magyarságot kollektíve megbélyegző Beneš-dekrétumok alapján.**

„Emlékszem, ahogy zötyögött velünk a vonat Csehország felé, nekifogtam énekelni a Megy a gőzöst... Ötéves voltam, azt hittem, kirándulni megyünk. Nem értettem a könnyet anyámék szemében, ahogyan azt sem, miért szóltak rám olyan durván, azonnal hagyjam abba az éneklést.”

Az átélt szörnyűségekről és az ezekből szerzett tapasztalatokról úgy mesél, hogy a múltat nem szépítette, mégis átsütött minden szaván az élni akarás, a nehézségek legyőzésének vágya és képessége, amely egész családja életét jellemezte. Erőt ad egy ilyen élettörténet, és nemcsak a felvidéki magyaroknak, akiknek nem könnyű megőrizniük identitásukat, hanem az anyaországi magyaroknak is példát mutathat.



**Fülöp Feri bácsi és felesége, Irénke néni egy székelyföldi kis faluban, Csíkdánfalván élnek, és arról meséltek, hogyan lehetett egyszerűen, békében élni a romániai kommunista rendszerben anélkül, hogy az ember csak a nehézségeket látná.**

„Visszanévez tudom, hogy képesek voltunk a két kezünkkel megteremtteni azt, ami kellett a boldoguláshoz. Állatot tartottunk, zöltséget, élelmet természetünk a kertben, építőanyagot készítettünk. Ma mindez készen megkapható, mégis mintha nehezebben boldogulnának az emberek, vagy egyszerűen csak nem tudják értékelni, mert nem kell harcolniuk, küzdeniük érte” – összegezte Irénke néni az élete tanulságait.



**A Nehéz idők, erős emberek című videósorozat idős szereplői lenyűgöző lelkesedéssel mesélnek fordulatokban gazdag életpályáik egy-egy nagy jelentőségű epizódjáról. Olyan történeteket osztanak meg velünk, amelyek különösen próbára tették megküzdőképességüket.**

**Antalfy Yvette** 1956-ban született, féléves volt a forradalom idején, bölcsődésként megúsza a járványos gyermekbénulást, ám nem kerülte el a skarlát szövődményeként jelentkező agyhártyagyulladás. Arról mesélt, hogyan küzdöttek a szülei azért, hogy neki és testvéreinek viszonylagos jólétet teremtsenek, és hogy ő kisgyerekként hogyan élte meg ezt az anyagi javakban és szabadságban is szűkös időszakot.

**Vass István** egy kis faluban apa nélkül, egy leánya gyermekeként nőtt fel. Az 1960-as években hatalmas váltás és trauma volt az életében, amikor tizenkét éves korában Budapestre költöztek a jobb élet reményében. Szembesülnie kellett egy egészen más világgal, mint amelyet megszokott, és iskolatársai bántása is megnehezítette a beilleszkedését. Kemény akarattal és nagy alkalmazkodóképességgel sikerrel vette az akadályokat.

**Vigyázó Gabriella** arról tett tanúságot, milyen nehéz volt egyenes gerinccel megélnie keresztény hitét a Rákosi- és a Kádár-korszakban neki és családjának, valamint katolikus közössége tagjainak. A komoly meghurcoltatások és az állandó fenyegetettség érzését mégis megszépítette fiatalságának életereje és optimizmusa. ♦





SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# A RAJONGÓ ÉS A SZTÁR

◆ Képzeld el, milyen lenne egy rocksztár élete, ha akarata ellenére összeköltöztetnék egy tizennyolc éves rajongólánnyal. Még a legönteltebb, megtörhetetlen hübrisztudattal rendelkező ikonnak is elege lenne abból egy idő után, hogy állandó, hisztérikus sikításokkal üdvözlik, a ruháját tépkedik róla, élvezettel kóstolgatják az arcát, a lábfejét, a fogkefét vagy bármit, amihez csak hozzáférnek. Ha gitározni támad kedve, tépkedik a húrokat, lefogják a kezét. A kedvenc lemezeit leszedik a falról, simogatják, összekarcolják. Bármibe is kezd, utánózzák, követik, majmolják. Azt hiszem, a fiam valami ilyesmit érez, amikor az egyéves lányomat próbálja lerázni magáról.

Ami nem egyszerű feladat. Ebben a korban a babák ugyanis még nem tudják, mi az a visszautasítás, az érzés, hogy valakinek nem kellene. Még nem tudnak csalódni, sem az emberekben, sem a világban. Nincs meg hozzá a tapasztalatuk. Így, ha átviszem a lányomat a másik szobába, és le akarom rakni, már a levegőben elindítja a mászómozdulatokat a bátyja irányába, mint egy felhúzott játékegér. Feltétlen és konstans a testvére iránt érzett szenvedélyes imádata. Nincs megállás, nem léteznek akadályok.

Nyolcvanhat négyzetméteren élünk. Csakhogy a nyolcvanhat négyzetméterből a két gyerek mindig egyetlen egyen tartózkodik, és üvölt. Ilyen alapon élhetnénk garzonban is, ez jutott eszembe a múltkor, ott is lehetne játszani ezt az elviszem-visszamegy-elviszem-visszamegy játékot. Tény, hogy ott kisebbek lennének a távolságok. Itt, ha akarok harminc másodperc nyugalmat, akkor a kicsit el tudom vinni tizenöt méterre a bátyjától. És indul a stopper.

Meg kell hagyni, a fiam erőnek erejével dolgozik érzelmi világának bővítésén. Mert ő is sejtí, hogy erre lesz szükség. Eddig volt anya, a Központ, és apa, a Kaland. Most meg itt van valaki, aki egyik sem, sőt. Még az Központot és a Kalandot is lefoglalja néha. De már elkezdett beletanulni, részben persze saját érdekből. Például rájött, hogy ha megsimogatja a hógát, megdicsérik. Vagy, ha elé rak néhány villogós teherautót, akkor egy darabig békén hagyja. Látszik persze a színészet, amikor átöleli, és közben ránk néz, hogy mi mit szólnak. Illetve eleinte látszott.

Úgy tűnik, hogy a szeretetet is meg kell tanulnunk, nem jön magától. Először csak eljátsszuk, mintha. Mert a sok háborúzás során megtanultuk, hogy úgy könnyebb lesz nekünk. Megszabadulni úgysem tudunk a másiktól, akkor hát odamegyünk, megpusztiljuk. Aztán rájövünk, milyen jó ez. A puha babahaj, az illat, a kuncogás. Úgyhogy a fiam egyre többször öleli, csikizi a hógát, és láthatóan élvezi. Végül is, ennél jobb játék, mint egy kistestvér, nem nagyon létezik.

Az egyik ismerős anyuka elmesélte nemrég, hogy ők mivel oldották meg a problémát. Azt mondták a nagynak, hogy a kicsi neki született. Ajándék. Tessék, játssz vele, csak vigyázz rá. Én meg fogtam a fejem. Író vagyok, azzal foglalkozom nap mint nap, hogy beállított narratívák mentén hatással legyek a világra. Ez pont nekem mégis hogyan nem jutott eszembe? ◆

**Véssey Miklós Apa kezdődik című könyve júniusban, az Ünnepi Könyvhéten jelenik meg a Harmat Kiadónál.**



SZÖVEG –  
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –  
HULLÁMVASÚT

# → Cserebere ←

- ♦ – Anya, meséj még egyet – kérlett a kislányom a harmadik történet után.
- Tudod mit? Most te mesélsz nekem.
- De én most nem tudok.
- Hogyhogy? A te történeteidet szeretem a legjobban.
- Szeretek neked mesélni, de most nem megy.
- Miért nem?
- Nincs képzelőerőm.
- Már hogy ne lenne? Varázslatos gondolataid vannak.
- Már nincs meg. Elcseréltem az oviban zsírkrétára.
- A képzelőerődöt?
- Igen. Anna krétáira. Olyan gyönyörű színük volt, és Anna rajzai a legszebbek az egész oviban.
- Miket szokott rajzolni?
- Mindent. Zsiráfot, királylányt, lovagokat, varázserdőt, boszorkányt, kastélyt. Én meg csak cicát tudok.
- De gyönyörű cicát.
- Az nem ugyanaz.
- Biztos nem mesélsz nekem egyet? Olyan izgalmasakat szoktál. Sosem tudom, hogy miről fogok éppen hallani: zsiráfról, királylányról, lovagról, varázserdőről, boszorkányról vagy kastélyról.
- Hát őket most elvesztettem. Becsukom a szemem, és nem látok egyetlen zsiráfot sem. Még egy rövid nyakút sem.
- És boszorkányt?
- Azt sem.
- Még az orrán lévő bibircsókot sem?
- Még a rózsaszín süvegét sem.
- Nem fekete a süvege?
- Az én boszorkányaimnak ugyan nem.
- És ha nem látsz se rövid nyakú zsiráfot, se bibircsókot, se rózsaszín ruhás boszit, akkor mit látsz, ha becsukod a szemed?
- Az égvilágon semmit. Csak sötétséget.
- Ijesztő sötéte?
- Ó, egyáltalán nem ijesztő. Az én sötétségemben selymes farkú cicák szeretnek egerészni indulni, és éjtündérek gondolkodnak a legújabb varázslataikon. Csak most nincsenek meg. És hiányoznak.
- Akkor most mit csináljunk?
- Nem tudom. Szerinted elköltöztek Annához?
- Ha igen, akkor szomorú leszel?
- Hát, azt hiszem, igen. El sem köszöntem tőlük, és nem tudom, hogy Anna ügyesen tud-e velük bánni. A selymes farkú cicának például nem szabad tejet adni, csak az erdei varázsforrás vizét hajlandó meginni.
- És szerinted, ha mesélek még egy mesét, akkor gyűjtesz új képzelőerőt?
- Nem biztos. Emlékszem a mesékre, amiket az előbb mondtál, de nem költöztek be a sötétembe.
- És mit szólnál, ha elővennénk Anna zsírkrétáit? Hátha most is veled vannak a sötétséglakóid, csak épp most a papíron tudnak előbújni?
- Rendben, próbáljuk meg.
- És mivel kezdted a rajzot? – kérdeztem a nagy fehér lapot elé helyezve.
- Talán legyen egy hatalmas vörös bundás macska, és egy rövid nyakú zsiráf. Tudod a zsiráf szomorú, mert a többiek csúfolták a nyaka miatt. A vörös bundás meg megkínálja a varázsforrásos vizéből, és így barátok lesznek.
- Ez szerintem egy nagyon szép rajz lesz.
- Biztos a zsírkréták miatt. De azért holnap inkább visszaviszem őket Annának, és elkérem a képzelőerőmet. ♦